



こんだてよていひょう



日・曜日	こんだてめい 献立名		おも ざいりょうめい 主な材料名			えいようか 栄養価		
	しゅしょく 主食	のみもの	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜など	赤のなかま あかなかま	黄のなかま きいろなかま	緑のなかま きいろなかま	エネルギーkcal たんぱくしつg
1 火	半夏生 たこめし		さばの塩焼き 野菜のおかか和え かきたま汁	たこ かつおぶしこ とりにく たまご わかめ けずり とうふ さば ぎゅうにゅう		こめ さとう でんぷん	えだまめ こまつな もやし にんじん たまねぎ	603kcal 27.2g
2 水	とうもろこしの皮むき ごはん		マーボー豆腐 春雨スープ とうもろこし	とうふ ぶたにく みそ けずり ぎゅうにゅう		こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	ながねぎ にんじん いら しょうが にんにく きくらげ とうもろこし たまねぎ たけのこ はくさい コーン	606kcal 21.7g
3 木	旬：かぼちゃ パン		かぼちゃグラタン ミネストローネ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ だいず けずり		パン あぶら はくりきこ バター じゃがいも	かぼちゃ しめじ たまねぎ にんじん キャベツ トマト にんにく セロリー	619kcal 22.7g
4 金	五つ星献立 ごはん		豚肉の生姜焼き にらたま味噌汁 ごま大根 くだもの	ぶたにく たまご とうふ みそ けずり ぎゅうにゅう		こめ さとう あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら	たまねぎ しょうが いら えのきたけ だいこん バレンシアオレンジ	619kcal 25.1g
7 月	七夕献立 ちらし寿司		笹かまぼこのマヨネーズ焼き 彩り和え 七夕汁	とりにく あぶらあげ かまぼこ かつおぶしこ とうふ けずり なんと ぎゅうにゅう		こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら そうめん マヨネーズ	にんじん しいたけ しめじ こまつな もやし かんぴょう だいこん たまねぎ いんげん くわのはこ	601kcal 25.1g
8 火	校長先生の元気応援メニュー 夏野菜の カレーライス		大根サラダ フルーツヨーグルト	とりにく ちりめん ヨーグルト ぎゅうにゅう		こめ じゃがいも はくりきこ バター さとう ごま あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす スッキーニ いんげん だいこん きゅうり りんご フルーツミックスかん	631kcal 18.6g
9 水	100年フード 北海道 小樽あんかけ やきそば		のり塩ポテト わかめと豆腐のスープ	ぶたにく とうふ うすら わかめ けずり あおりの ぎゅうにゅう		ちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぷん じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい きくらげ チンゲンサイ えのきたけ コーン	589kcal 22.6g
10 木	旬：枝豆 ししじゅうし		ゴーヤチャンフル もずくスープ 枝豆	ぶたにく もずく たまご あぶらあげ とうふ かつおぶしこ きざみこんぶ けずり ぎゅうにゅう		こめ あぶら ごまあぶら ごま	にんじん しょうが ゴーヤ たけのこ たまねぎ もやし えだまめ	605kcal 24.7g
11 金	チャーハン		大豆と鶏肉の中華炒め コーンと卵のスープ	ぶたにく だいず とりにく たまご けずり ぎゅうにゅう		こめ あぶら ごまあぶら はるさめ でんぷん	たまねぎ にんじん コーン ピーマン にんにく ながねぎ クリームコーン しょうが	575kcal 20.8g
14 月	きなこ 揚げパン		チキンビーンズ じゃこサラダ	きなこ だいず とりにく ちりめん ぎゅうにゅう		パン あぶら はくりきこ バター じゃがいも さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ もやし マッシュルーム キャベツ グリーンピース	674kcal 28g
15 火	戦後 80年 かてめし		焼き魚 お新香 すいとん	とりにく ちくわ さけ あぶらあげ こんぶ けずり ぎゅうにゅう		こめ さとう あぶら ごま はくりきこ しらたまご	にんじん れんこん しいたけ キャベツ きゅうり しょうが だいこん たまねぎ こまつな	605kcal 29.5g
16 水	八王子産はちみつ メキシカン ライス		八王子ハニーマスタードチキン コーンポテト オニオンスープ	ぶたにく とりにく けずり ぎゅうにゅう		こめ じゃがいも はちみつ あぶら	たまねぎ にんじん コーン パセリ ピーマン	619kcal 23.8g
17 木	野菜350 スパゲティ ミートソース	シヨア	白菜スープ ヨーグルトの オレンジソースかけ	ぶたにく とりにく けずり ヨーグルト シヨア		スパゲティ あぶら オリーブオイル チーズ さとう	たまねぎ にんじん セロリー にんにく トマト はくさい オレンジジュース	623kcal 23.9g

*献立は材料の都合により変更することがあります。果物も入荷状況により変更することがあります。

お知らせ

1学期も白衣の洗濯などご協力
いただきましてありがとうございました。
2学期の給食は9月2日(火)
より始まります。



企画展 **むかしむかしごはん**
会場 桑都日本遺産センター 八王子博物館(はちはく)
会期 2025年7月5日(土)~9月7日(日) 開館時間 10:00~19:00

知って、みつめて! 3色はっちくんのボールすくいとごはんの歴史
展示している「災害用煮炊き鍋」でボールすくいゲームを開催します。参加者全員に景品をプレゼント!
制限時間内にどれくらいのボールがすくえるかチャレンジしてみね。(予約不要/参加無料)
日時 2025年7月20日(日) ①10:30 ②14:30
2025年8月24日(日) ①10:30 ②14:30

